



**Schon gecheckt?**

**Jugenduntersuchungen  
auf einen Blick**

**KKH**

Kaufmännische Krankenkasse



## Aus Kindern werden Leute

**Wenn mit etwa 9 bis 14 Jahren die Pubertät beginnt, gehen Kinder durch extreme Veränderungen – körperlich und psychisch. Auch in dieser Phase begleiten wir Sie und Ihren Nachwuchs.**

## Inhalt

Vor der Untersuchung	<b>4</b>
Die J-Untersuchungen	<b>6</b>
Welche Impfungen sind wichtig?	<b>8</b>
Das Beste für die Zahngesundheit	<b>12</b>
Gesunder Umgang mit Medien? „Clemens hilft!“	<b>14</b>
Unser KKH-Bonus	<b>15</b>

Das Gehirn von Pubertierenden gleicht einer Großbaustelle. Besonders intensiv arbeitet der Bereich, der für Gefühle zuständig ist. Erst zum Schluss reift das Vorderhirn, die Kommandozentrale für Vernunft und Vorsicht.

Eine gesunde körperliche, geistige und soziale Entwicklung ist in dieser sensiblen Lebensphase besonders wichtig. Mit den **Jugenduntersuchungen J1 und J2** lassen sich Krankheiten schon frühzeitig erkennen und behandeln.

Darüber hinaus bieten wir Ihrem Kind zahlreiche weitere Leistungen auf dem Weg ins Erwachsenenleben: Professionelle Zahncraining, KKH-Bonus und vieles mehr.

# Vor der Untersuchung

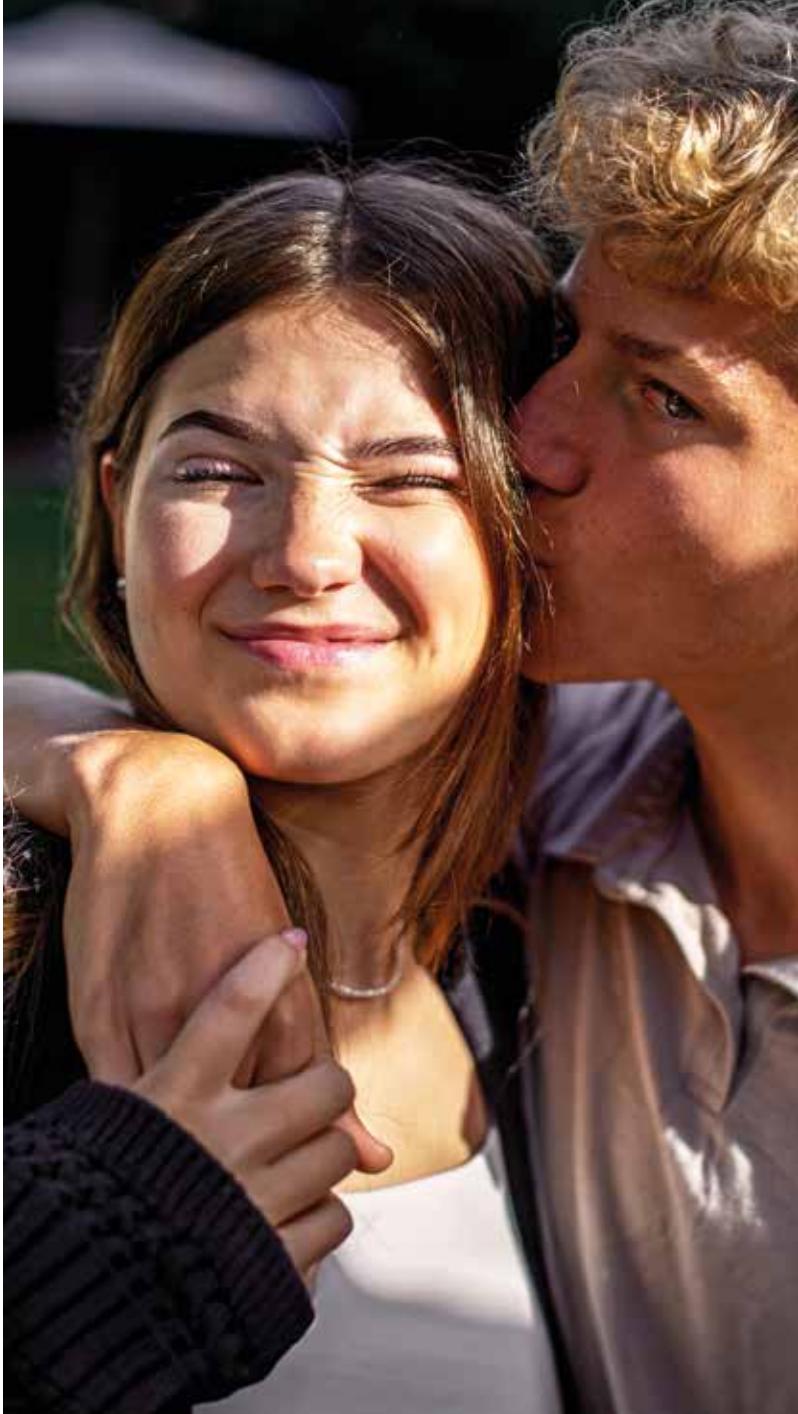
In der Pubertät müssen sich viele Jugendliche erst einmal selbst an ihre körperlichen Veränderungen gewöhnen. Eine ärztliche Untersuchung ist ihnen daher oft unangenehm.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind im Vorfeld über das Thema **Jugenduntersuchungen**. Machen Sie Ihrem Kind klar, wie wichtig Check-ups sind. Nehmen Sie eventuelle Ängste und Bedenken unbedingt ernst. Ihr Kind sollte dem Arzt oder der Ärztin vertrauen.

**Unser Tipp:** In manchen kinder- und jugendärztlichen Praxen gibt es spezielle Jugendsprechstunden. Oder sie geben bei der Erstanmeldung einen Fragebogen mit, den Ihr Kind vor dem Termin zusammen mit Ihnen ausfüllen kann.

## Dies sollte zur Untersuchung mitgebracht werden:

- Elektronische Gesundheitskarte
- Impfausweis
- Gelbes Untersuchungsheft (falls vorhanden)
- Sonstige Infos, die hilfreich für die Untersuchung sein könnten (z. B. frühere Befunde oder Röntgenbilder)



# Die J-Untersuchungen

## J1-Untersuchung

Die J1 findet im Alter von **12 bis 14 Jahren** statt. Es geht dabei um den allgemeinen Gesundheitszustand, den Impfstatus und die Entwicklung in der Pubertät. Hautprobleme oder Essstörungen wie Magersucht oder Übergewicht sind ebenfalls Thema der J1.

Genauso können Fragen zu Sexualität und Verhütung, zum Umgang mit Alkohol, Zigaretten und anderen Suchtmitteln oder Familienprobleme zur Sprache kommen.



## J2-Untersuchung

Die J2 ist eine **KKH-Zusatzleistung** für Jugendliche im Alter von **16 bis 17 Jahren**. Sie soll feststellen, ob Krankheiten vorliegen, die die körperliche, geistige oder soziale Entwicklung gefährden könnten. Darüber hinaus werden die Themen Suchtmittel und Sexualität angesprochen.

Da in diesem Alter oftmals die Entscheidung für den späteren Beruf fällt, gibt es eine Beratung, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen den Berufswunsch spricht, wie zum Beispiel Allergien. Außerdem wird der aktuelle Impfstatus geprüft und gegebenenfalls aufgefrischt.

Die Kosten für die J2 tragen wir, wenn die ärztliche Praxis am Vertrag zwischen uns und dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) teilnimmt. Ist dies nicht der Fall, gilt seit dem 01. Januar 2025: Sie begleichen die Rechnung zunächst selbst und reichen sie anschließend bei uns ein. Außerdem bestätigen Sie uns, dass die J2-Untersuchung zur Abklärung von Risikofaktoren erforderlich war. Dafür können Sie unter **kkh.de/j-untersuchungen** unseren Vordruck herunterladen. Wir erstatten Ihnen dann bis zu 55 € für die J2-Untersuchung Ihres Kindes.

### Gut zu wissen!

Ob die von Ihnen gewünschte Praxis am BVKJ-Vertrag teilnimmt, erfahren Sie in Ihrer Servicestelle oder unter: **kkh.de/bvkj**

# Welche Impfungen sind wichtig?

Damit eine Impfung vor Krankheiten schützt, ist meist eine regelmäßige Auffrischung nötig. Das wird schnell vergessen, wenn man – wie die meisten Jugendlichen – nicht so häufig krank ist.

Deshalb fassen wir hier kurz zusammen, was in Sachen Impfung zu beachten ist:

Die Impfungen gegen **Tetanus**, **Diphtherie** und **Keuchhusten** (Pertussis) werden zweimal aufgefrischt: das erste Mal im Alter von 5 bis 6 Jahren, das zweite Mal zwischen 9 und 16 Jahren. Der Schutz vor **Kinderlähmung** (Poliomyelitis) sollte einmalig im Alter von 9 bis 16 Jahren aufgefrischt werden.

Manche Tumore werden vom sogenannten **Humanen Papillomvirus** (HPV) ausgelöst. Dagegen schützt eine Impfung, die für Jungen und Mädchen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren empfohlen wird und nach Angaben der Ständigen Impfkommission (STIKO) bis 17 Jahre nachgeholt werden kann.

**Gut zu wissen:** Seit dem 1. Januar 2025 übernehmen wir die Kosten für die HPV-Impfung auch nach dem 18. Geburtstag.



Für Frauen mit Kinderwunsch ist der Schutz vor **Röteln** besonders wichtig. Spätestens mit 17 Jahren sollte dafür die sogenannte Nachholimpfung stattfinden, selbst wenn eine Schwangerschaft noch in weiter Ferne liegt. Denn während der Schwangerschaft ist die Rötelnimpfung nicht mehr möglich.

Auch mit dem Beginn des Erwachsenenlebens stehen Auffrischungsimpfungen an. Die STIKO empfiehlt eine einmalige **Kombi-Impfung gegen Keuchhusten, Diphtherie und Tetanus**. Diphtherie und Tetanus sollten danach regelmäßig im Abstand von zehn Jahren aufgefrischt werden.

Um sich vor einer Infektion mit den gefährlichen Meningokokken-Bakterien zu schützen, gibt es verschiedene Impfungen. Die Impfung gegen **Meningokokken C** ist laut STIKO für Kinder zwischen 12 und 23 Monaten angezeigt und kann bis zum 18. Lebensjahr nachgeholt werden. Sie wird ganz normal über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) abgerechnet.

Wir übernehmen darüber hinaus die Kosten für eine Impfung gegen **Meningokokken B**. Diese **Zusatzleistung** können Jugendliche bis zum 18. Geburtstag in Anspruch nehmen. Mehr Infos unter: [khh.de/meningokokken](http://khh.de/meningokokken)

Zusätzlich können Sie ihr Kind jedes Jahr **kostenfrei gegen Grippe impfen** lassen.

Damit Sie auch im Ausland entspannt unterwegs sein können, übernehmen wir 100 Prozent der Kosten für die **Reiseschutzimpfungen**, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) und dem Auswärtigen Amt für Ihr Reiseland empfohlen werden.

Einen Überblick über sämtliche Impfungen, welche die STIKO empfiehlt, gibt der STIKO-Impfkalender auf der Webseite des Robert-Koch-Instituts unter: [rki.de/impfkalender](http://rki.de/impfkalender)

### Wir übernehmen die Kosten für diese empfohlenen Kinder- und Jugend-Impfungen:

Impfungen	5–6 Jahre	7–8 Jahre	9–14 Jahre	15–16 Jahre	17 Jahre	ab 18 Jahre
Tetanus	A1	N	A2	A2	N	A (ggf. N)
Diphtherie	A1	N	A2	A2	N	A (ggf. N)
Keuchhusten (Pertussis)	A1	N	A2	A2	N	A3
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	N	N	A1	A1	N	
Hepatitis B	N	N	N	N	N	
Meningokokken B	N	N	N	N	N	
Meningokokken C	N	N	N	N	N	
Masern	N	N	N	N	N	
Mumps, Röteln	N	N	N	N	N	
Windpocken (Varizellen)	N	N	N	N	N	
Humanes Papillomvirus (HPV)			G1/G2	N	N	N

**G = Grundimmunisierung:** in bis zu vier Teil-Impfungen (G1–G4)

**A = Auffrischungsimpfung:** in bis zu drei Teil-Impfungen (A1–A3)

**N = Nachholimpfung:** Grund- bzw. Erstimmunisierung aller noch nicht Geimpften (bzw. Komplettierung einer unvollständigen Impfserie)

# Das Beste für die Zahngesundheit

## Kostenübernahme für professionelle Zahnreinigung

Die sorgfältige Mundhygiene ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für gesunde Zähne. Deshalb beteiligen wir uns zweimal pro Kalenderjahr mit **bis zu 60 €** an den Kosten einer professionellen Zahnreinigung. Diese umfasst die gründliche Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen sowie das Polieren und Fluoridieren. Mehr unter: [khh.de/pzr](http://khh.de/pzr)

## Retainer bei kieferorthopädischer Behandlung

Zur Sicherung des Behandlungsergebnisses der kieferorthopädischen Vertragsbehandlung beteiligen wir uns statt an einer herausnehmbaren Zahnschraube auch an den Kosten eines festsitzenden Unterkiefer-Frontzahnretainers mit **bis zu 150 €**. Ebenso leisten wir einen Zuschuss für gegebenenfalls anfallende Reparaturen während einer laufenden Behandlung. Mehr unter: [khh.de/retainer](http://khh.de/retainer)

## Fissurenversiegelung

Bei Kindern und Jugendlichen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres beteiligen wir uns an den Kosten für die **Fissurenversiegelung der kleinen Backenzähne (Prämolaren)**. Wir bezahlen für die erstmalige Behandlung 80 € und für eine Nach-versiegelung ein weiteres Mal 80 €.



Unser Gesamtzuschuss für die Fissurenversiegelung beträgt 160 €. Der Schutz hält viele Jahre an.

Bei der Behandlung werden die Kauflächen der Zähne mit einem speziellen Versiegelungsmaterial aus Kunststoff überzogen. Dadurch sind die Zähne besser vor Karies geschützt.

Die Behandlung kann erfolgen, sobald bei Kindern die Prämolaren durchgebrochen sind. In der Regel geschieht das im Alter von neun bis zehn Jahren. Mehr unter: [khh.de/fissurenversiegelung](http://khh.de/fissurenversiegelung)

# Gesunder Umgang mit Medien? „Clemens hilft!“

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch gerade Familien stellt die Nutzung von Tablet, Smartphone und Co. oft vor Herausforderungen und es kommt nicht selten zu Streit. Eltern wünschen sich Infos und praktische Unterstützung bei der Medienerziehung ihrer Kinder.

**Das digitale Informationsportal „Clemens hilft!“ bietet in kompakten Video-Einheiten Antworten unter anderem auf folgende Fragen:**

- Wie führe ich mein Kind an die Nutzung digitaler Medien heran?
- Welche Auswirkungen kann die Nutzung auf die Entwicklung meines Kindes haben?
- Welche Apps und Angebote sind geeignet?
- Ab wann ist mein Kind bereit für ein eigenes Smartphone oder die Nutzung sozialer Netzwerke?
- Auf welche Sicherheitseinstellungen sollte ich achten?

## Interessiert?

„Clemens hilft!“ finden Sie unter [kkh.de/clemenshilft](http://kkh.de/clemenshilft). Dort können Sie sich online registrieren und bekommen die Zugangsdaten direkt per E-Mail zugeschickt.

## AktivLeben – Präventionsförderung in Kita, Schule und Co.

Wir unterstützen Einrichtungen dabei, den Alltag von Kindern und Jugendlichen gesund zu gestalten und gesundheitlichen Herausforderungen zu begegnen. Dafür stellen wir unser Fachwissen und Fördergelder zur Verfügung. Mehr unter: [kkh.de/aktivlebenkind](http://kkh.de/aktivlebenkind)

## Unser KKH-Bonus

Mit dem KKH-Bonus lohnen sich Vorsorge und gesunde Aktivitäten noch mehr. Wir belohnen Jugendliche mit einer Geldprämie oder einem doppelt so hohen Gesundheitsbudget. Dazu zählen zum Beispiel die Sport- und Fitnessausrüstung wie Fahrradhelm, Laufschuhe, die Kranken- und Pflegezusatzversicherung und noch vieles mehr.

Das geht natürlich auch online. Einfach den Bonusbogen unter [kkh.de/bonusdigital](http://kkh.de/bonusdigital) erstellen.

Mehr zur Teilnahme und Anmeldung erhalten Sie in Ihrer KKH-Servicestelle oder unter [kkh.de/bonus](http://kkh.de/bonus)

**KKKH Kaufmännische Krankenkasse**

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

[kkh.de/kontaktformular](http://kkh.de/kontaktformular)

